

EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio aumenta la capacidad física y permite reducir el peso y la ansiedad. Además, ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, la diabetes, la osteoporosis y otros muchos problemas.

¿Qué ejercicio hacer?

Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio comienza poco a poco, hasta alcanzar 30 minutos al menos 3 veces por semana.

El mejor ejercicio es el que aumenta los latidos de su corazón y mueve grupos de músculos grandes como nadar, montar en bicicleta, correr o bailar. Realiza alguna actividad que te guste. Y mejor si es con un compañero, familiar o amigo, o en grupo. Puedes escuchar música mientras realizas la actividad física y disfrutar del paisaje si la haces al aire libre.

¿Con qué intensidad hacer ejercicio?

Para mejorar la forma física es preferible un ejercicio a media intensidad durante 30 minutos, más que un ejercicio muy duro realizado en menos tiempo.

El sedentarismo es responsable del 12% de la mortalidad global y el 30% de la mortalidad por enfermedades



Beneficios del deporte:

A nivel físico:

- Ayuda a la regulación del peso corporal
- Mejora el tono muscular
- Aumenta la capacidad pulmonar
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Aumenta la capacidad del sistema inmunitario

A nivel psicológico:

- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora el sueño

¿Cuándo consultar con tu médico?

Debes consultar con tu médico antes de iniciar una actividad física si tienes una enfermedad crónica (como hipertensión, diabetes, etc)

© OTP Oficina Técnica de Prevención, s.l.

“Nuestro compromiso, tu salud”